

## L'igiene intima inadeguata uccide il desiderio e la passione

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

“Ho 55 anni, mio marito 62. Non sono certo stata una donna tiepida, far l'amore mi piaceva. E mi piacerebbe ancora. Dopo la pensione, però, mio marito si trascura molto. E' aumentato di peso e anche l'igiene intima lascia molto a desiderare. Questa trascuratezza ha ucciso il mio desiderio e la mia disponibilità. Perché noi dobbiamo sempre essere carine e curate e loro pensano di essere irresistibili solo perché sono maschi, eh? Lo dica anche lei!”.

Marisa R. (Genova)

Gentile Marisa, ha ragione: l'argomento è prosaico, ma è indubbio il potere killer nei confronti del desiderio di un'igiene inadeguata. Soprattutto nella coppia stabile, dove i furori amorosi sono molto attenuati e il desiderio vive di sfumature, di dettagli, di sollecitudine, di cura di sé e dell'altro, partendo dalle piccole cose.

Come si fa a baciare, dice lei nella sua simpatica mail, se ci vorrebbe un intero tubetto di dentifricio per rinfrescare l'alito in modo adeguato? Per non parlare dei rapporti orali, per i quali gusto e profumo possono essere afrodisiaci o far scappare. Tuttavia, mi sembra che nel suo caso le trascuratezze di suo marito siano espressione di una crisi più profonda: è possibile che soffra di depressione da pensionamento. Me lo fanno pensare l'aumento di peso e questo lasciarsi andare. Il pensionamento può essere molto pesante per un uomo di 62 anni che si sente ancora nel pieno della vita: perché determina una perdita secca di stimoli, di reddito, di status, di relazioni. E può essere particolarmente deprimente se l'uomo non aveva coltivato altri interessi, passioni/hobby e amicizie.

Direi quindi di parlare con il medico di famiglia, per avere un primo consiglio, ed eventualmente con uno psichiatra per una più accurata valutazione della situazione emotiva di suo marito. In parallelo, cerchi di coinvolgerlo in attività che lo portino a uscire, a riprendere il gusto di vivere e di aver cura di sé, come gesto d'amore per sé e per lei.

---

Prevenire e curare – Odore e sapore dei baci e della pelle: amici o nemici dell'attrazione

- Olfatto e gusto sono sensi chimici: possono attivare (o uccidere) il desiderio in quanto vanno a interagire con la parte più antica del cervello, che coordina tutta la risposta sessuale
  - I feromoni, sostanze sessualmente attraenti, vengono percepiti da recettori posti sia sulla mucosa del naso (olfattoria) sia su quella della lingua (gustativa)
  - Odore e sapore percepiti come sgradevoli o francamente disgustosi bloccano ogni risposta fisica, specie nella donna, arrivando ad annullare l'effetto dei feromoni
  - Morale: una adeguata cura di sé, anche nell'igiene, può essere molto afrodisiaca!
-